الأبصال و الدرنات

**نبات السعد:
نبات السعد ما هو وما هي فوائده واضراره؟**
ـ نبات السعد هو نبات عشبي معمر ينمو بكثرة في المناطق الرملية الرطبة وهو سريع النمو والانتشار، اوراقه مثلثة الشكل طويلة له رائحة عطرية مميزة وتتكون كل ورقة من غمد يغلف الساق التي تمتد على سطح الارض واسفله تنتهي بدرنات على شكل عقد ذات لون اسود او بنية اللون لها رائحة جميلة جدا، الجزء المستخدم من النبات جميع اجزائه.
ينمو هذا النبات في جنوب وشمال الحجاز في المملكة العربية السعودية ويقوم المواطنون بجمع عقد درنات جذور النبات وتجفيفها وتنظيفها وبيعها في الاسواق المحلية لاستعمالها كبخور والنساء في منطقة الجنوب تفضل استعمال بخور السعد على العود.
تحتوي الدرنات العقدية لنبات السعد على زيت طيار يحتوي هذا الزيت على حوالي 27مركبا واهمها من نوع السيسكوتربين وبالاخص نوع الكيتون وكذلك تربينات احادية وكحولات اليفية.
اما استعمال السعد: فيستعمل على نطاق واسع كبخور في مناطق الجنوب وله سوق جيد اما من الناحية الطبية فنبات السعد معروف من مئات السنين حيث يستخدم كمدر للبول والحليب ومطمث وقاتل لبعض الديدان ومعرق ومقبض ومنبه. يستعمل في الاضطرابات المعدية المعوية، يستعمل مغلي الدرنات العقدية للنبات لفقد الشهية والاسهال الناتج من الدسنتاريا وضد القيء. وتعطى الدرنات بجرعات كبيرة لقتل الديدان المدورة. تستخدم لبخات من درنات الجذور الطازجة لعلاج الجروح والقرح والتورمات الجلدية. كما توضع على الثدي للمرأة المرضع فتدر الحليب.

**استعمال القسط**
ماهي طريقة استعمال القسط في علاج الصداع المزمن والشقيقة؟
ـ يعمل من القسط مغلي بمقدار ملعقة صغيرة تضاف الى كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب مرة في الصباح واخرى في المساء. او يمكن استخدامه بعد سحقه كسعوط اي يشم بين حين وآخر او يمكن استخدامه دهانا على الجبهة وذلك بسحقه ثم خلطه مع سمن بري ويدهن به الرأس.
**المرمية**
نبات المرمية هل هو مخفض للسكر وهل له اضرار؟
ـ نعم نبات المرمية يخفض البول السكري ولكن بنسبة بسيطة والافضل منه الحلبة البلدي وعروق البصل، والمرمية تؤخذ بجرعة تقدر بملء ملعقة الاكل من اوراق المرمية تضاف الى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب ويمكن تناول ثلاثة أكواب في اليوم الواحد. والمرمية ليس لها اضرار اذا استخدمت حسب الجرعات المحددة وكذلك عدم استخدامها بصفة مستمرة.
نبات المرمية يخفف الوزن اذا شرب بعد كل وجبة؟
ـ تقول بعض المراجع ان المرمية بمعدل ثلاث جرعات في اليوم بعد الاكل تخفض الوزن ولكن هذه المراجع ليست مدعومة بتوثيق علمي واضح. والمرمية من النباتات التي تحتوي على الزيوت الطيارة واهم مركباتها ثوجون والذي يمثل 50% من محتويات الزيت الطيار. كما تحتوي على تربينات ثنائية مرة وفلافو نيدات واحماض فينولية ومواد عفصية. واهم استعمالاتها انها مطهرة ومقبضة وعطرية وطاردة للغازات او الارياح ومخفضة للعرق ومقوية. والابحاث الجديدة تشير الى ان المرمية تقلل حليب الام المرضع وتفيد ابحاث اخرى ان الزيت الطيار بأكمله الموجود في المرمية له تأثير على انواع من البكتيريا ومضاد للمغص.
ما فوائد المرمية للمبايض والرحم وهرمون الحليب؟ ما هي اضرار المرمية على الحامل؟
تعتبر المرامية مدرة للحليب وليس لها فوائد على المبايض. اضرار المرمية على الحامل في الثلاثة الاشهر الاولى ربما تكون خطيرة ويجب عدم التمادي في استخدام الادوية العشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة
ماهي اضرار المرمية على الحامل.
يجب عدم استخدام المرة اثناء الحمل لأنها منشطة للرحم ويمكن احداث الاجهاض.

**شجرة النيم**
استخدام اوراق شجرة النيم بعد غليها يفيد في علاج السكري فهل هذه المعلومة صحيحة واذا كان الجواب بنعم فهل هناك اضرار لتناولها؟
ـ نعم اوراق شجرة النيم وبالاخص النيم الذي ينمو في جازان والمدينة المنورة وجدة يخفض السكر وذلك عن طريق شرف مغليه بجرعة لا تزيد على ملء ملعقة اكل من الاوراق الجافة تضاف الى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه وتترك بمدة 20دقيقة ثم يصفى ويشرب ويمكن تكرار العملية مرتين في اليوم الواحد. ولكن الاستمرار على استخدامه بصفة مستمرة قد يكون له اضرار حيث ان الاضرار الجانبية غير مدروسة وبالاخص على السكر.
 **الحلبة**
هل الحلبة لها فائدة للشخص المكسور بحيث تجبر الكسر وهل لها اضرار عند شربها يوميا لافراد العائلة؟
ـ نعم للحلبة فائدة عظيمة للشخص المكسور وليس لها اضرار عند شربها يوميا لافراد العائلة وخاصة اذا كانت كميتها لاتزيد على ملعقة اكل في اليوم الواحد.
ماهي فوائد الحلبة للحمل والهضم.
الحلبة منبهة ومنشطة للرحم لذلك يجب تفاديها اثناء الحمل ويمكن استعمال اوراق الحلبة اثناء الوضع.
 **مردود الاحساء** :
هل للحوائج "مردود الاحساء" التي تتداولها النساء اضرار وما فائدتها؟
أما الحوائج (مردود الاحساء) فبعض محتوياتها جيدة لغازات المعدة الا ان بها مواد غير معروفة وقد تكون خطيرة فمن الافضل عدم استعمالها.

**كتب:**
هل لديك كتب عن الاعشاب من تأليفك واسم الكتب؟
اما الكتب التي قمت بتأليفها فعندي ثلاثة كتب باللغة الانجليزية وهي عن نباتات المملكة الطبية وآخر كتاب ظهر هذه السنة ولم يوزع بعد واسمه Medicinal Plant of Saudi Arabia .
كتاب الطب والعطارة تأليف الدكتور جابر القحطاني وهو موجود ضمن موسوعة التراث والثقافة..

**الرشاد:**
عن استخدام الرشاد بعد الولادة وذلك لتخفيف آلام الظهر وايقاف الدم فما صحة ذلك؟
ـ بالنسبة للرشاد بعد الولادة جيد ولكن يجب عدم استخدامه لمن يعانون من عسر الهضم والحساسية في المعدة وضعف المجاري البولية.
- يوجد مخلوط مكون من المحلب والرشاد وحبة سوداء يخلط بكميات متساوية ويستخدم من اجل ازالة الافرازات المهبلية وخاصة اثناء النفاس فهل يوجد ضرر من ذلك؟
اما مخلوط المحلب والرشاد والحبة السوداء فانصح بعدم استخدام هذا المخلوط لان هذه الخلطة بها زيوت ويحدث تداخلات بينها قد تكون غير مناسبة.

**خل التفاح:**
-يستعمل خل التفاح بمقدار ملعقتين وخلطها بكأس ماء ثم تشرب قبل الاكل فتساعد على التخلص من الشحوم فما صحة ذلك وهل لها اضرار على الصحة العامة؟
اما استعمال الخل مع الماء للسمنة وذلك بشربه على الريق فلا بأس من ذلك ولكن كمية الخل بمقدار ملعقتين كثيرة ويمكن استخدام ملعقة واحدة فقط.

**لبان المر:**
ما فائدة اللبان المر سواء جافا او شرب منقوعه؟
اما اللبان المر والمعروف باللبان الذكر او الكندر او الشحري فهو يفيد ضد الكحة ومن الافضل نقعه في الماء وشربه في الصباح والكمية المأخوذة منه هو ملء ملعقة اكل تنقع في ملء كوب ماء بارد وتترك 12ساعة ثم يصفى ويشرب. كما انه مفيد لمن يعانون من آلام اللثة كمضمضة.

**نبات الشيح:**
نباتي الشيح والمرمية هل يؤثران على انزيمات الكبد لمن يشربهما باستمرار بعد الوجبات مباشرة وهل تخفض الكولسيترول او تعمل على تخفيض الوزن؟
ـ اولا ـ انصح بعدم استخدام اي وصفة عشبية بصفة مستمرة.
ثانيا ـ الشيح انواع والتسمية تختلف من بلد الى آخر واذا كان قصدك شيح نجد فلا خوف من استعماله ولكن ليس بصفة مستمرة ويمكن شرب كأس واحد يوميا اما المرمية فهي جيدة ولا خوف منها ولكن يجب عدم الاستمرار في استخدامها ولا يوجد ما يفيد ان الشيح يخفض الكوليسترول ولكنه يخفض السكر وكذلك المرمية تخفض السكر وليس الكوليسترول ولا توجد دراسة تفيد بأن النباتين يخفضان الوزن.

**اللبان:**
فوائد اللبان الأسود وهل ينفع لطرد البرد والانفلونزا وللحلق، كما تسأل عن مركب سعودين الذي فصل من احد النباتات السعودية هل يفيد بالاضافة لعلاج السكر كعلاج للضغط؟
ـ بالنسبة للبان اذا كان المقصود اللبان الذكر او ما يسمى بالشجري أو الكندر فهو يفيد للحكة وللحلق ولكن لا يوجد ما يفيد انه جيد للبرد والانفلونزا. اما عن مركب سعودين الذي فصل من احد النباتات السعودية فهو فقط للسكر وليس للضغط ونأمل ان يصنع قريبا.

**ورق الغار**
ورق الغار هل يخفض السكر وهل له اضرار؟
ـ لا توجد دراسات تفيد ان لورق الغار تأثيرا على تخفيض السكر مع العلم ان ورق الغار من النباتات المشهورة على مستوى العالم وله استعمالات كثيرة الا انه لا يستعمل لتخفيض السكر وافضل المواد التي يمكن استخدامها للسكر هو الحلبة والبصل الأحمر.
**فايتال فورس**
التركيبة العشبية المعروفة باسم "فايتال فورس" Vital Force وهل ما ذكر عليها من فوائد صحيحة ام لا؟
ـ هذه الوصفة لا يوجد عليها المحتويات المكونة لها ولا يوجد عليها اي معلومات تفيد فيما اذا كانت مسجلة لدى وزارة الصحة وبناء على ذلك فالتركيبة غير صالحة ولا يحبذ استخدامها وخاصة وانها تتعلق بجزء هام في جسم الانسان وتعتبر في نظري مجهولة الهوية بالرغم من الدعاية المكتوبة عليها.